

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Conheceis a Farinha de Milho?

O SEU USO REPRESENTA SERVIÇO À NOSSA PATRIA
NUTRITIVO ALIMENTO PARA VÓS

Experimentae pão de milho e vereis como pôde ser bom. Ha muitas qualidades. Chegareis a admirar-vos porque é que o não usavas antes da guerra.

E' tambem bastante nutritivo. Uma chicara de farinha de milho dá mais alimentação ao vosso corpo do que uma chicara de farinha de trigo. Aqui está uma rapida fórmula de fazer pão de milho. Os nossos avós costumavam cosel-o n'uma tabua ao pé do lume, mas vós podeis cosel-o no vosso fogão.

DODGER DE MILHO

2 chicaras de farinha	2 colheres de gordura
1 colher de chá de sal	1 $\frac{3}{4}$ chicaras d'agua a ferver

Deita-se a agua sobre todos os outros ingredientes. Bate-se bem. Quando frio, forma-se em pequenos biscoitos e põe-se a coser em forno quente por 30 minutos. Pode-se fazer 14 pequenos biscoitos. Estes pequenos biscoitos são bons com manteiga ou molho. Comem-se com carne e vegetaes.

O Milho Salva os Nossos Pioneiros

PÃO DE MILHO

O Pão de milho é especialmente bom feito com leite talhado e soda: mas sendo feito com leite fresco e fermento é tambem satisfatorio. Ovos dão bom sabor e augmentam o valor nutritivo, mas podem-se dispensar sendo muito caros.

PÃO DE MILHO (1)

2 chicaras de farinha de milho
2 chicaras de leite fresco
4 colheres de chá de fermento
1 colher de sopa de assucar
2 colheres de sopa de gordura
1 colher de chá de sal
1 ovo (póde dispensar-se)

PÃO DE MILHO (2)

2 chicaras de farinha de milho
2 chicaras de leite talhado
1 colher de chá de soda
1 colher de sopa de assucar
2 colheres de sopa de gordura
1 colher de chá de sal
1 ovo (póde dispensar-se)

Mistura-se os ingredientes seccos. Junta-se o leite, o ovo bem batido e a gordura derretida; bate-se tudo bem. Cose-se em forma beixa durante 30 minutos.

UMA VELHA RECEITA DO SUL

Eis aqui uma velha receita de pão de colher, muito usada pelos povos do sul. Com leite ou mel, faz uma comida satisfatoria.

PÃO FAVADO

2 copos d'agua	1 colher de sopa de gordura
1 copo de leite (desnatado ou não)	2 ovos
1 copo de farinha de milho	2 colheres de cha de sal

Mistura-se com agua e farinha de milho e leva-se ao ponto de coser, cosendo-se durante 5 minutos. Bate-se bem os ovos e reune-se aos outros materiaes, caldeando-os. Mistura-se bem e deita-se na vasilha para pôr no forno a coser por spaço de 25 minutos. Serve-se da mesma vasilha com uma colher. E' o sufficiente para seis pessoas.

Farinha de Milho e Leite

Vós usaes farinha de milho sufficiente para o vosso almoço? Tem duas coisas: é barato e bom. Cose-se com leite desnatado em vez de agua, é comida fina e de grande valor nutritivo este prato.

A farinha de milho com leite é deliciosa para a sobremesa.

PUDDING INDIANO

4 copos de leite (desnatado ou não) $\frac{3}{4}$ de colher de cha
 $\frac{1}{4}$ copo de farinha de milho 1 colher de cha de ginja
 $\frac{1}{3}$ copo de melaço

Cose-se o leite e a farinha n'uma caldeira dobrada por 20 minuos; adiciona-se-lhe melaço, sal e ginja. Deita-se tudo n'uma vasilha propria de coser pudding e cose-se durante duas horas em forno pouco quente, ou usa-se pouco lume. Serve-se com leite. Isto faz um bom prato nutritivo. Dá para seis.

FARINHA DE MILHO E CARNE

A Farinha de milho é bom combinada com carne. Este prato por si só dá uma comida. Experimentae este.

PASTEL DE TAMALE

2 copos de farinha de milho 1 cebola
6 copos de agua 2 copos de tomates
1 colher de sopa de gordura 1 lb de *hamburger steak*

Principiae por deitar a farinha de milho e $1\frac{1}{2}$ colher de chá de sal n'uma laldeira d'agua. Cose-se por 45 minutos. Tosta-se a cebola em gordura, deita-se-lhe *hamburger* e frita-se até desaparecer a côr vermelha. Deita-se-lhe sal, pimenta e tomate. Adiciona-se-lhe pimentão. Deita-se n'um prato de cosinhar, meche-se com a farinha de milho, adiciona-se-lhe carne picada e cobre-se com pápas. Cose-se durante hora e meia. Serve-se a seis pessoas.

O Milho Ajuda a Sustentar o Mundo

Quanto mais o usarmos, mais comidas podem ser mandadas para fóra. Não devemos estar cansados d'isso, porque ha cincoenta maneiras para usar farinha de milho para fazer bons pratos para o jantar,ceia, almoço ou refeição. Eis algumas suggestões:

PÃO QUENTE

Pão de rolão *Boston*
Hoecake
Muffins
Biscoitos
Griddle Cakes
Pastel (Waffles)

SOBREMESA

Farinha de milho com
Cake de melaço
Pão de maçã e farinha
Fritura de carne
Pão de ginja
Gemas de fruta

OUTROS PRATOS

Croquetes de f. de milho
Bolas de peixe de farinha
Fritura de carne com farinha de milho
Italian Polenta
Tamales

As receitas estão no boletim 565 " Farinha de milho e sustento e ha muita maneira de fazer uso d'ella", o Boletim é gratis, requisitae-o do Departamento da Agricultura".

FARINHA DE MILHO — NOSSA ALLIADA!

Corn Meal and Milk

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn-meal and milk dessert.

INDIAN PUDDING

4 cups milk (whole or skim)	$\frac{3}{4}$ teaspoon salt
$\frac{1}{4}$ cup corn meal	1 teaspoon ginger
$\frac{1}{3}$ cup molasses	

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

CORN MEAL AND MEAT

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

TAMALE PIE

2 cups corn meal	1 onion
6 cups water	2 cups tomatoes
1 tablespoon fat	1 lb hamburger Steak

Make a mush by stirring the corn meal and $1\frac{1}{2}$ teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one half hour. Serves six.

Corn Helps Us Feed the World

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch, or breakfast.

Here are some suggestions:

HOT BREAD

Boston Brown Bread
Hoecake
Muffins
Biscuits
Griddle Cakes
Waffles

DESSERTS

Corn-meal molasses cake
Apple corn bread
Dumplings
Gingertbread
Fruit Gems

HEARTY DISHES

Corn-meal croquettes
Corn-meal fish balls
Meat and corn-meal dumplings
Italian Polenta
Tamales

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, *Corn Meal as a Food and Ways of using It*, free from the Department of Agriculture.

CORN MEAL—OUR ALLY!

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
WASHINGTON, D. C.

Do You Know Corn Meal?

Its Use Means

SERVICE TO YOUR COUNTRY — NOURISHING FOOD FOR YOU

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

CORN DODGER

2 cups corn meal

2 teaspoons fat

1 teaspoon salt

1 $\frac{3}{4}$ cups boiling water

Pour the boiling water over the other materials. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

Corn Saved Our Pioneers

CORN AS BREAD

Corn bread is especially good made with sour milk and soda: but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

CORN BREAD (1)

2 cups corn meal

2 cups sweet milk (whole or skim)

4 teaspoons baking powder

1 tablespoon sugar

2 tablespoons fat

1 teaspoon salt

1 egg (may be omitted)

CORN BREAD (2)

2 cups corn meal

2 cups sour milk

1 teaspoon soda

1 teaspoon sugar

2 teaspoons fat

1 teaspoon salt

1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

AN OLD SOUTHERN RECIPE

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

SPOON BREAD

2 cups water

1 tablespoon fat

1 cup milk (whole or skim)

2 eggs

1 cup corn meal

2 teaspoons salt

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.